心理科学进展 2018, Vol. 26, No. 4, 744–760
Advances in Psychological Science DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.00744

如何过上有意义的生活？——基于生命意义理论模型的整合*

张荣伟[1,2] 李 丹[1]

([1]上海师范大学心理学系，上海 200234) ([2]福建信息职业技术学院马克思主义学院，福州 350003)

摘 要 在整个生命历程中，个体没有停止过对自身生命意义的探寻。生命意义是个体从其生活经历或经验中萃取的生活的目标和重要性，它根源于个体对自己、世界以及自己与世界关系的理解。生命意义具有促进身心健康的作用，具体表现为增进身体健康，提升幸福感与生活满意度，引发积极应对方式，促进人际和谐，提高学习与工作绩效，以及修复心理创伤促进心理成长等。生命意义形成的理论模型主要包括寻找意义模型、应对与成长模型、整合模型、双系统模型、五"A"模型和层次模型等 6 种。这些模型主要包含情境性意义和一般性意义这两种意义形态，并认为它们之间的不一致性是意义构建的动力。基于此，本文进一步推论这种不一致性所带来的心理需求未满足感才是意义构建的根本动力。未来研究将更加注重生命意义内涵的整合和作用的挖掘，验证基本心理需求是否满足与生命意义形成之间的关系，以及推进生命意义的认知神经机制及跨文化比较研究。

关键词 生命意义；意义构建；情境性意义；一般性意义；基本心理需求；自我发展
分类号 R395; B849:C91

1 引言

生命意义(meaning in life)是一个亘古弥新的话题。对生命意义的探究，伴随个体整个生命历程，始终如一，孜孜不倦。当问及生命意义究竟是什么，却无人能给出具体的答案，因为人类本身就是神秘的存在。维特根斯坦曾说过"当我们感到所有可能的科学问题都已解决之时，只有生命意义的问题还没解决" (维特根斯坦, 1921/2014)。诸如物理化学等自然科学可以回答物质结构或运动的具体问题，但无法回答类似生命意义这样的普遍原则性问题；哲学对生命意义的解释太模糊和抽象；宗教能够探索一种超越表象世界，并赋予宇宙意义和人类生命意义，但是它引入了一个没有客观对应物的神灵或上帝，带有强烈的神秘主义色彩，因而无法对生命意义进行脚踏实地的探索(Cottingham, 2005)。弗洛伊德把宗教对生命意义的解释看作是把人类精神世界引向不健康和无序的皮条客(Shapiro, 2012)。人们也许可以从"造物主"的意愿上寻找自己生命的意义。但是，在尼采的眼中，意义完全从人的内心产生。尼采曾因"上帝之死"学说声名鹊起。他十分清楚在后有神论的社会里，人类一定会从内心挖掘意义。探索生命意义的重任落在心理学上，人们会找到由内心建构，具有自我抉择和遵守承诺的意义(Cottingham, 2003)。因此，本文将遵循"生命意义是什么、有什么作用，以及如何构建生命意义"的思路，梳理国内外关于生命意义的学说，并在此基础上阐述生命意义的主要作用和形成过程的理论模型，评价和指出未来的研究方向，为后续开展生命意义的研究奠定基础。

2 生命意义的内涵

生命意义的研究在很长一段时期内被心理学家所忽视。一方面因为生命意义难以界定，另一

收稿日期：2017-01-25
* 2016 年度教育部人文社会科学重点研究基地重大项目(16JJD840001)、2016 年福建省中青年教师教育科研项目(JAS160900)和福建信息职业技术学院科研项目(Y15303) 的资助。
通信作者：李丹, E-mail: lidan501@126.com

方面在于它最初所指的是“人类为何存在”这一形而上的哲学问题，而非心理学问题(Battista & Almond, 1973)。20 世纪 40 年代，意义治疗(logotherapy)大师 Frankl (1962)以自己在纳粹集中营中的人生经历为素材，写成《活出生命的意义》一书。此书的诞生将生命意义从哲学研究领域带进心理学研究领域，成为生命意义研究走向心理学化的重要里程碑。生命意义的心理学理论与实证研究经由存在主义心理学、人格与动机取向、相对主义观点，到关系取向、叙事取向、自我决断理论观点、积极心理学，再到整合取向，并逐渐摆脱“哲学风格”，完成了其“心理学化”的历程。20 世纪 60 年代开始，研究者主要从生命意义内涵、功能、来源、提升策略以及跨文化等方面开展研究(Wong, 2012; 程明明, 樊富珉, 2010)。

在心理学领域，生命意义[1]的定义历经多种变化：从早期的“生活连贯性” (Battista & Almond, 1973; Reker & Wong, 1988)、“目标指向或目的” (Ryff & Singer, 1998)以及“个体经验视角中的存在感或生命存在的重要性” (Crumbaugh & Maholick, 1964)，到后来的“觉察生活的重要性、目的感，以及超越各种混乱状态后仍保持的统合一贯性” (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006)、“人们领会、理解或看到他们生活的意义，并伴随觉察到自己生命目的、使命和首要目标” (Steger, 2009)，以及“个体在对生活中各事物之间关系的理解和解释基础上产生的网络体系，它有助于更好地理解我们的经历，制定实现欲求目标的计划，并且它能带给我们生活是重要的、有意义以及我们的生命超越点滴时间总和等多种感觉” (Steger, 2012)。

Heintzelman 和 King (2014)认为，上述生命意义的定义中至少有两个方面是相同的，即目标和重要性。目标归属于生命意义的动机维度，指引个体把精力投注在未来有价值的事件上(Crumbaugh, 1973)。Frankl (1962)认为，生命意义是指人们对自己生命目的、目标的认识和追求，即每个人的生命中都有一些独特目的或核心目标。人们对自己要有清晰的认识，知道自己想要什么和将要做什么，并努力达成目标，实现自身价值。人类拥有意义意志(will of meaning)，即寻求意义是人类的一个基本动机。生命意义的动机维度有助于理解人们为何试图去获得生命的意义(Emmons, 2003)。重要性归属于生命意义的认知维度，关注对自我(如，我是谁？我在哪？)以及自我与他人及世界关系(如，与他人/世界的联结程度)的理解，从而确立自我存在的重要性和价值感。当人们理解自己和世界，明白自己在世界上是独特的个体，并确立自己生命中要尽力实现的目标时，就会体验到生命的意义感(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008)。生命意义的认知维度提供人们一个理解自己、理解世界以及看待自己和世界关系的整体架构(Heine, Proulx, & Vohs, 2006)。基于此，Steger (2009)综合生命意义的目标和重要性两个成分，认为生命意义是指人们领会、理解或看到生活的意义，以及随之觉察到自己生命的目的、使命和首要目标。它包括追寻意义(search for meaning in life)和拥有意义(presence of meaning in life)两维度。追寻生命意义是人们努力去理解生命的含义和目标，即对意义的积极寻找程度，属于动机维度，强调过程；而拥有生命意义是个体在理解生命的含义和目标的基础上，对自己活得是否有意义的认知评价，属于认知维度，强调结果。

除了动机和认知外，生命意义还应该包括情绪维度。生命意义的情绪成分是指个体从过去的经验或已经完成的目标中得到的满足感和自我实现感。生命意义的情绪成分伴随着人们对生命意义的领悟、生命目标的实现而产生。Reker 和 Wong (1988)认为生命意义是个体基于文化所构建的个人认知系统，这个认知系统将影响个人对活动和目标的选择，并赋予生活是否有目的、有价值的情感体验(见图 1)。觉得自己生命有意义的人，领悟到了生命的含义、有清晰的目标，并且心中充满满足感(Reker, Birren, & Svensson, 2012)。国内一些学者认同生命意义三维结构，并用“生命意义感”来表示。他们认为，生命意义感是个体认为生命有价值、生活有目标、有方向及伴随的主观体验(蒋海飞, 刘海骅, 苗淼, 甘怡群, 2015; 刘思斯, 甘怡群, 2010; 王玉, 陈炜夷, 甘怡群, 2016); 另一些学者在研究中没有明确区分生命意义的具体成分，直接使用“生命意义感”或者把生命意义和生命意义感混用(覃丽, 王鑫强, 张大均, 2013;

[1] 在学术文献中，生命意义(meaning in life)和生命目标(purpose in life)两个词意思相近，经常互换使用(Heintzelman & King, 2014)。

王鑫强, 2013; 赵娜, 马敏, 辛自强, 2017); 还有一些学者仍然采纳 Steger 的生命意义包含动机和认知两维的定义, 延用“生命意义”一词, 在表达其情绪成分的时候用“生命意义的体验或感受” (程明明, 樊富珉, 彭凯平, 2011; 张姝玥, 许燕, 2011; 张姝玥, 许燕, 杨浩铿, 2010)。但是, 学界对生命意义的情绪维度存在较多的争议, 因此, 为了便于研究, 不少学者对生命意义的界定没有包括情绪成分(Heintzelman & King, 2014; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。

综上可知, 生命意义的内涵主要涉及生活目的和目标、重要性和价值感、连贯性和统合感、以及满足感和成就感等内容, 其结构主要有认知−动机二维观和认知−动机−情感三维观。尽管如此, 生命存在及其意义解读仍是现代科学之谜。目前, 通常认为生命意义是个体从其经历或经验中萃取的生活的目标和重要性(Baumeister, 1991; Baumeister & Vohs, 2002; Heintzelman & King, 2014; Steger et al., 2006)。

3 生命意义的作用

从本质上看, 现实生活中的焦虑根源于存在性焦虑(existential anxiety)。生命意义有助于缓解损失、伤害或死亡所带来的恐惧和焦虑(Routledge & Juhl, 2010)。人类不仅具有生物性、社会性和心理性, 还具有精神性。精神性通过生命意义使人类能超越各种物理、生理或心理上的障碍, 战胜恐惧和焦虑(Batthyany & Russo-Netzer, 2014)。Das (1998)认为, 生命意义提供给人类生活方向和目标、行为评判标准、对生活事件的掌控感以及自我价值感等。MacKenzie 和 Baumeister (2014)认为, 生命意义有许多作用, 但对不同的人其体现的作用不同。概括而言, 主要有三类作用: 一是生命意义有助于人们洞察生活和把握事物的本质, 以及识别各种事件发生的信号和规律。人类能够通过识别他人的行为方式和对特定环境的反应模式, 抽取其中的有意义成分, 为自身以后的行为反应奠定知识储备; 二是生命意义有助于促进人与人之间相互交流, 信息共享和情感共鸣, 从而协调他们之间的行为; 三是生命意义有助于提高个体的自我控制能力。生命意义使个体能够从文化道德标准、以及更长远的目标去分析问题, 从而调整自身的情绪和行为。如果个体缺乏生命意义, 那么他的行为更多受冲动本能的影响。从现有文献来看, 生命意义作用的研究主要体现在身体健康、幸福感与生活满意度、压力应对、人际关系、学习与工作绩效以及心理修复与成长等方面。

3.1 增进身体健康

研究表明, 生命意义与身体健康的各指标有显著相关(Brassai, Piko, & Steger, 2012; Krause, 2004; Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009)。生命意义能提升个体的身体免疫力, 并使内分泌和心血管处于最佳状态; 生命意义能调整人的健康态度和行为, 引发有利于健康的行为(health-promoting behaviors), 避免不利于健康的行为(health-risking behaviors), 从而促进身体健康

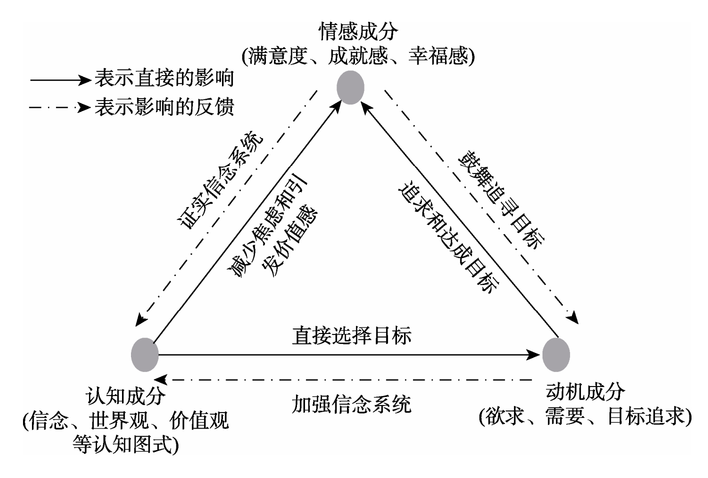


图 1 意义结构的三成分模型
(资料来源: Reker & Wong, 1988)

(Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 2003; Piko & Brassai, 2016; Ryff & Singer, 2008); 生命意义还能延缓老年人认知功能下降, 甚至提升其认知能力, 从而降低老年痴呆的风险(Boyle et al., 2012; Boyle, Buchman, & Bennett, 2010), 降低老年人的死亡率(Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett, 2009; Krause, 2009)。Steger 等人(2009)的研究发现, 缺乏生命意义的人往往伴随较高的焦虑感, 报告更多的身体健康问题。但是, 生命意义如何对身体健康起积极作用存在着不同的观点。其中一个比较流行的观点是, 生命意义是重要的压力应对资源, 它能够提升免疫力和神经内分泌系统等生理机能, 缓冲或缓解压力带来的负性影响(Nielsen & Hansson, 2007)。当人们遇到压力时, 生命意义先降低压力对其心理的影响, 接着降低个体对压力的自主神经系统反应, 从而维护身体健康(Bower et al., 2003; Ishida & Okada, 2006; Krause, 2007)。还有一种观点认为, 生命意义提升个体对健康的积极态度, 增加更多健康取向的行为(如, 健康饮食和锻炼), 降低有损健康的风险行为, 从而最终增强身体健康(Brassai et al., 2012; Brassai, Piko, & Steger, 2015; Steger, Fitch-Martin, Donnelly, & Rickard, 2015)。

3.2 提升幸福感和生活满意度

当人们感知生活缺乏意义时, 会感到空虚孤寂; 若寻到生活的意义, 情绪问题随之解决(Frankl, 1959; Frankl & Pinchot, 1985)。总体而言, 拥有生命意义的人心理更健康(Halama & Dedova, 2007; Nygren et al., 2005), 生活更满意(Ang & O, 2012; Nell, 2014), 体验更多的幸福与快乐, 对未来更乐观(Dezutter et al., 2013; Ho, Cheung, & Cheung, 2010; Yalçın & Malkoç, 2015), 心理及社会适应更好(Cho, Lee, Lee, Bae, & Jeong, 2014; McAdams, Reynolds, Lewis, Patten, & Bowman, 2001; Park & Folkman, 1997)。反之, 缺乏生命意义的人体验更多的孤独感(Cole et al., 2015; Hicks, Schlegel, & King, 2010; Wong, 2015), 更高的焦虑、抑郁(Bamonti, Lombardi, Duberstein, King, & van Orden, 2016)和自杀意念(Bryan et al., 2013; Edwards & Holden, 2003; Heisel & Flett, 2004), 经历更高的自杀风险(Heisel & Flett, 2016; Kleiman & Beaver, 2013)。基于中国样本的元分析表明, 生命意义与主观幸福感和生活满意度均有高相关(靳宇倡, 何明成, 李俊一, 2016), 而且众多的研究显示, 生命意义能够增加建设性行为, 提升自我价值感、效能感和对未来的乐观而带来持久的幸福感(Ho et al., 2010; Steger, Kashdan, & Oishi, 2008; 杨慊, 程巍, 贺文洁, 韩布新, 杨昭宁, 2016)。

3.3 引发积极应对方式

从生命意义的经典理论可知, 生命意义是所有压力应对资源中最重要的一种, 它能缓冲或降低压力对健康和幸福感的消极影响。其中的关键点是生命意义提升或促进了个体的积极应对方式: 积极或适应性的认知、行为和情绪应对(Aldwin, 2007)。相比于低生命意义的个体, 高生命意义的个体更倾向采用适应性的压力应对方式(Park & Folkman, 1997; Thompson, Coker, Krause, & Henry, 2003)。生命意义通过积极情绪引发积极主动应对方式(Miao, Zheng, & Gan, 2017)。从生命意义的内涵上看, 生命意义本身包含价值观、目的感、目标, 以及整合过去、现在和未来的能力等成分, 这些成分均有效地规定、指引和推动个体采用适应环境的行为方式(Battista & Almond, 1973; Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013)。生命意义促进个体采用问题导向而非情绪导向的行为方式(Lazarus & Folkman, 1984), 推动个体根据环境不断调整自身的归因或进行认知重评, 抽取出对自身有益的元素, 从而采取更适宜的行为方式(Park & Folkman, 1997)。在面临压力情境时, 生命意义能提升个体的心理弹性, 维持适应性心理与行为, 积极适应压力环境(Fife, 2005; Grotberg, 2003)。

3.4 促进人际关系和谐

众多文献表明, 人际关系是生命意义的重要源泉(Lambert et al., 2013; O'Donnell et al., 2014; Stillman et al., 2009; van Tongeren et al., 2015)。生命意义也能促进或改善人际关系, 人际关系既是生命意义的来源, 同时也是生命意义带来的结果, 两者的关系是双向的(Stavrova & Luhmann, 2016)。Frankl (1962)认为, 人们寻找生命意义的动机意味着他们寻找与有高生命意义的人建立联结。生命意义不但关乎每个个体自身的内在心理, 而且包含丰富的人际韵味, 具有服务人际关系的功能(Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Bartels, 2007), 正如内疚和道德等具有人际指向的含义。高生命意义者花更多的时间和精力去维护良好的

人际关系，比如认真倾听他人的述说，因而更有人际魅力(Steger et al., 2008a; Stillman, Lambert, Fincham, & Baumeister, 2011)。这种现象同样出现在那些高生命意义的公众人物和成功人士身上(Oakes, 1997)。

3.5 提高学习和工作绩效

生命意义有助于个体理解和把握学习和工作的意义，认为自己从事的工作是有意义的想法推动其努力学习和工作直至取得良好的绩效(Ahmed, Majid, & Zin, 2016; Dik, Steger, Fitch- Martin, & Onder, 2013; Steger, Littman-Ovadia, Miller, Menger, & Rothmann, 2013)。其机制可能是，生命意义先调动内在动机、自我效能感、自尊和目的感等内在资源，促进人际关系和组织认同感，从而产生与组织要求相同的行为，提高工作成效(Baumeister & Vohs, 2002; Deci & Ryan, 2008; Rosso, Dekas, & Wrzesniewski, 2010; Ryan, 1995)。高生命意义的人更能准确认识自我，职业效能感更高，更愿意承担和挑战困难工作；同时，高生命意义的人更能够做真实的自己，按照内在真实的想法去行为。工作过程就是个体内在的价值观与外在环境统一协调的过程，因而激发其内在的行为动机；同样，高生命意义的人自我价值感更高，目的和目标更明确，行为时就更有信心、更有方向和动力，获得学业和职业成就的可能性就更大。

3.6 修复心理创伤促进心理成长

生命意义对个人心理修复与成长也具有积极的作用(Dursun, Steger, Bentele, & Schulenberg, 2016; Kurian, Currier, Rojas-Flores, Herrera, & Foster, 2016; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun, & Reeve, 2012)。对创伤性群体的研究发现，拥有意义和追寻意义均显著正向预测创伤后成长(Dursun et al., 2016; 熊朋迪，杨乐，祝卓宏，2015)。但是，对非创伤性群体的研究发现,拥有意义预测更多积极改变、更少消极改变，而追寻意义预测更多消极改变、更少积极改变(Linley & Joseph, 2011)。关于拥有意义对个体心理的修复与成长具有积极的作用，各研究的结论比较一致，而关于追寻意义的作用则存在着差异。生命意义，特别是拥有意义，能够促进人际和谐，推动个体积极改变、自我拓展(Aron & Aron, 1996; Gardner, Gabriel, & Hochschild, 2002)和心理修复与成长，能够使个体获得更好的心理状态以及避免消极状态，那么意味着生命意义应该也能够促进个体积极发展(兰公瑞，李厚仪，盖笑松, 2017)。

简言之，生命意义不单能预防心理问题还能提高心理素质。但是，生命意义对身心健康促进和保护的机制探究还不够深入，并且以相关研究居多。而且，生命意义的成分，即追寻意义与拥有意义的作用不尽相同，追寻意义不一定均带来积极的结果，它受动机、拥有意义或其它因素的调节。它们产生积极作用的前提条件还需要澄清。同时，针对哪类人群生命意义有哪些作用也值得进一步细分。在当前的心理健康教育工作中，各种具体的心理咨询方法和技术备受研究和实践工作者重视。然而，如果缺乏对生命及其意义的真正理解和领悟，那些方法和技术将显得有些苍白无力。生命意义为人类的心理与行为染上了基本的底色，其对人类生活具有重要的作用。进一步厘清这些问题有助于充分且有效地发挥生命意义的作用。

4 生命意义形成的理论模型

人的存在究竟是为了什么，如何才能过上有意义的生活？一些人认为金钱是人的毕生追求，金钱让生活变得更美好、更有意义；也有一些人坚信名誉是人生中最重要的东西；还有些人确信没有饥饿、没有痛苦但拥有无限自由的“天堂”才是人的终极目标。Frankl (1962)试图用统一的法则来解释和协调这些差异。他认为，人的意义意志使人不管在什么情况下都能过上有价值的、令人满意的生活。他开创性地使用“生命意义”来描述人类存在的基本动机以及人类幸福生活的核心；存在主义心理学强调，人要学会与诸如孤独、痛苦、无意义甚至死亡等人生逆境和谐相处(Craig, Vos, Cooper, & Correia, 2016)；自我决定理论(self-determination theory)认为，不管在什么条件下，人都有自由选择生活状态的权利和能力(Deci & Ryan, 2008)；而积极心理学认为，积极的经历和情绪体验才是有意义生活的核心(Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。心理学家尝试从不同侧面去解释这一问题，从而产生了生命意义形成的诸多理论模型。

4.1 从关注逆境到关注顺逆双境的生命意义构建

4.1.1 寻找意义模型

受当时社会环境和纳粹集中营经历的影响，

Frankl (1962)坚定地认为, 意义是人们生活的中心, 人们需要的是去寻找那固有的生活意义, 从而使人免遭生活压力的负性影响。他创立的意义治疗理论(logotherapy)蕴含寻找生命意义的理论模型(meaning-seeking model)。这个模型主要包括以下 5 个观点: 第一, 人类具有自我超越的能力, 而且意义意志是人类进行自我超越的精神性动力。正是这种精神性动力使人类获得生命意义, 提升幸福感; 第二, 存在着终极意义。不管外在的境遇如何糟糕, 对生命终极意义存在的信念有助于情境性意义的获得; 第三, 人类行为的意义定向。相比于成功定向, 意义定向带来更多的意义感、同情心、道德感、幸福感和心理弹性等; 第四, 人有意志自由。不管在何种情况下, 人均有自由和尽责的基本能力。认同这点的人活得更真实, 行为更自主; 第五, 人类具有发现意义的可能性。意义可以通过创造、各种人生经历以及对苦难接纳的态度等途径获得。Frankl 强调自由、责任和勇气, 认为从自我定向(self focus)到意义定向(meaning focus)的转变把个体从内心痛苦中拯救出来并走向幸福。总之, Frankl 的寻找生命意义的模型阐述了人类过上有目的、有价值及幸福快乐人生的一般方法和途径(Wong, 2014)。

4.1.2　应对与成长模型

在生命意义对成长积极作用的相关研究基础上(Janoff-Bulman & McPherson Frantz, 1997; Klinger, 1998; Linley & Joseph, 2011; Park & Ai, 2006), Larner 和 Blow (2011)以越战中幸存的老兵为研究对象, 提出了适用于在逆境中构建生命意义的应对与成长模型 (model of meaning-making coping and growth)。该模型(见图 2)主要包含三个心理过程及其相应的结果, 即心理弹性(resilience)过程、心理病理(pathology)过程和创伤后成长(post-traumatic growth, PTG)过程。心理弹性过程和创伤后成长过程的最终结果是获得有建设性、连贯性的生命意义, 而心理病理过程的结果是获得破坏性、自我批评的生命意义。对负性生活事件赋予意义的程度决定着该事件的压力大小。因此, 心理治疗的关键点就是着力于意义转化, 即把关于自己、自身经历和环境等内容所包含或隐藏的意义挖掘出来(Power & Brewin, 1997)。如果个体能够把负性经历整合到自我的一般性意义系统中, 那么他就拓展自我结构, 丰富人生阅历, 获得积极的结果(Joseph & Linley, 2005)。心理弹性使情境事件的评价性意义与自己的一般性意义保持一致, 从而维持高水平的生命意义; 当两种意义之间确实存在差异时, 个体如果能勇敢面对且及时调整或降低它们之间的差异, 最终也能够获得生命意义, 促进自我成长; 但如果个体逃避应对而长时间不能调整这种差异, 则心理将出现异化, 即心理病理化过程, 最终的结果是产生低水平的生命意义, 或破坏性、批评性的生命意义。

4.1.3　整合模型

Park (2010)整合心理学各个领域的研究成果, 包括积极心理学、文化心理学、情绪、健康心理学和临床心理学等, 开发一个生命意义构建的整

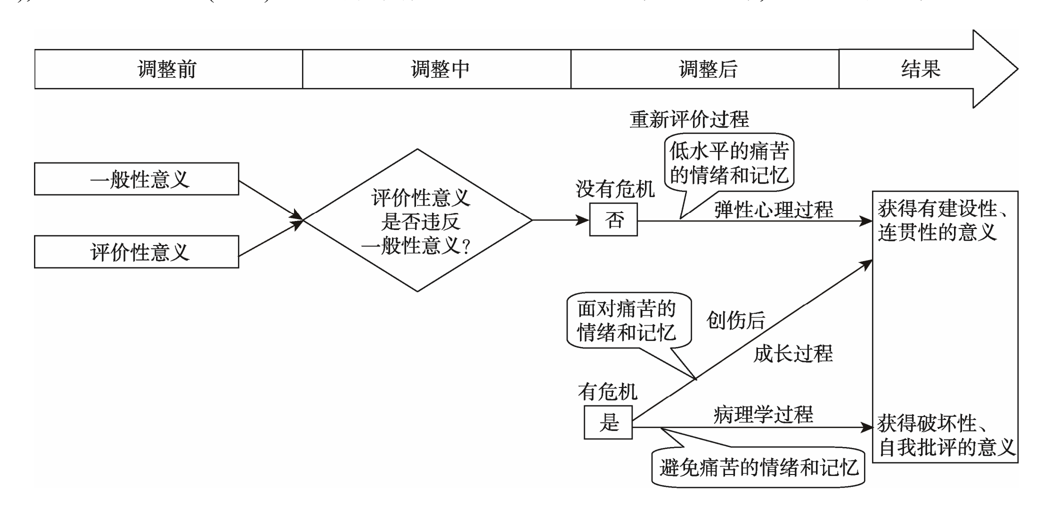


图 2　应对与成长的意义构建模型
(资料来源: Larener & Blow, 2011)

合模型(the integrated model of meaning making)，用以解释个体对生活中的压力事件或逆境的应对过程，即意义构建的过程(见图 3)。每个人都有一个定向系统，即一般性意义系统，包括信念、目标和主观的意义感或目的感。它是一个认知框架，用于解释自身的各种生活经历经验和动机。当在现实生活中遇到与一般性意义不一致的情境时，个体将评价这个情境，并赋予它意义。如果对情境赋予的意义与一般性意义不一致，那么个体就会难受，从而推动其进行意义建构。个体通过意义建构降低一般性意义与情境性意义之间的差异，从而重新获得世界是有意义的以及自己的生活是有价值的感受。如果意义建构过程成功，获得了意义，那么个体就适应了这个压力情境或事件。

4.1.4 双系统模型

整合在逆境中构建生命意义的观点，Wong (2010, 2012)提出了生命意义构建的双系统模型(the dual-systems model)。该模型(见图 4)从以下三个方面对有意义生活进行心理学解释：第一，人们真正想要的是什么以及如何实现它；第二，人们真正害怕或焦虑的是什么以及如何战胜它；第三，人们如何从困境中构建生活的意义。双系统模型认为，现实生活中顺境和逆境是共存的。就像中国传统文化中的阴阳学说所述，积极因素和消极因素中均包含对立的成分，即祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。而且，需要趋向应对系统和回避应对系统的相互协调共同起作用，以维持或者构建意义，使之产生积极结果。因为这两种应对系统激活不同的情绪−行为过程和神经生理基础，解决不同条件下的问题。当两种应对系统处于平衡状态时，个体存在与发展的态势最佳。如果两者处于不协调状态时，包含开放、同情、同理心、接纳和非评判等成分的警觉系统会激活并发出警报，以便个体及时作出调整。

趋向应对系统主要适用于在顺境中寻找愉悦的、有意义的、对自身成长和生活拓展有利的事物或事件，即在积极生活事件中寻找意义(seeking/finding meaning)。它不仅能自觉设定目标提供内在动力，而且能自动产生积极情绪让自己感觉生活美好。趋向应对系统的意义寻找功能主要通过“目的(purpose)、理解(understanding)、责任行为(responsible action)和体验或评价(enjoyment or evaluation)等一系列过程”即 PURE 模型实现。PURE 模型使个体产生趋向性行为。其中，目的属于动机成分，包括目标、方向、愿望、价值观等。在意义的结构中，目的是最重要的，因为它起着把握方向和提供动力的功能。理解属于认知成分，包括各种认知活动、一贯感或统合感、理解情境、理解他人和自我、能有效与他人沟通和建立关系等。简言之，就是理解自己和自己所处的环境，

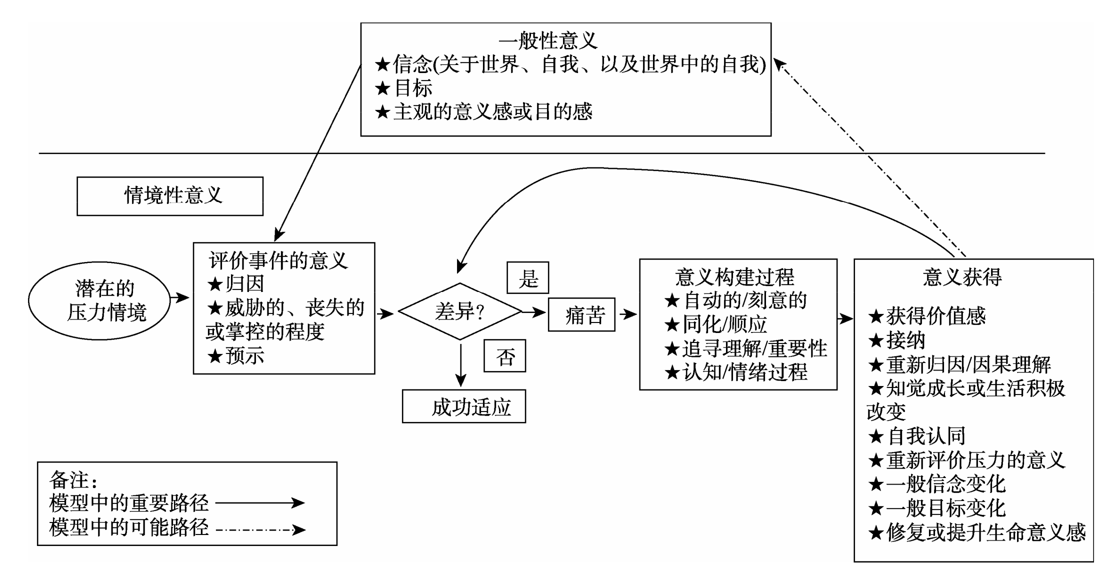


图 3 生命意义构建的整合模型
(资料来源：Park, 2010)

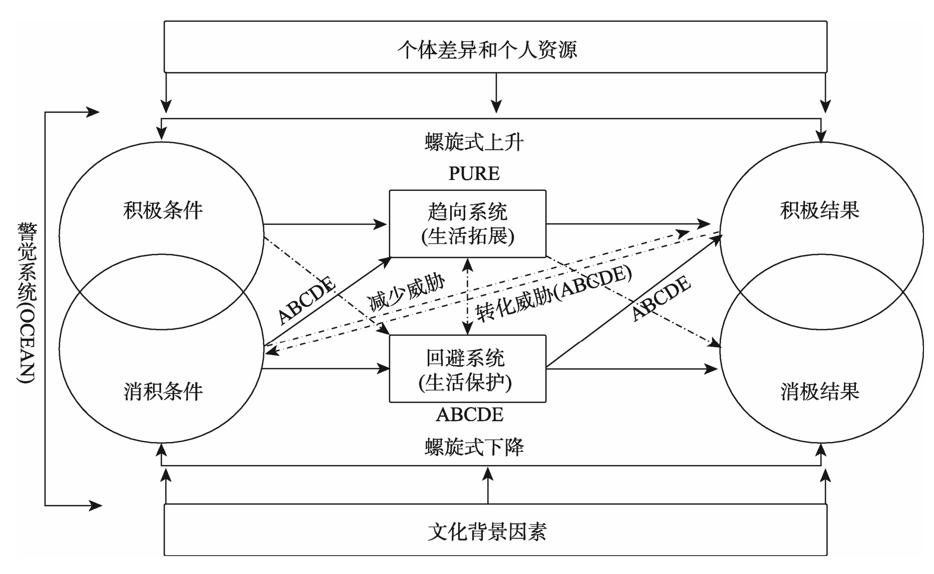


图 4　生命意义构建的双系统模型
(资料来源: Wong, 2014)

以及懂得如何更好地适应环境。通过重构记忆事件, 获得积极的自我概念以及增加自我的连续性和统合感。责任行为属于行为成分, 包括适合的反应和行为。有意义生活的实现依赖于人们追求自由和目标的责任行为。体验或评价属于情绪或评价成分, 包括评估某个情境或总体生活的满意程度。如果是不满意且这种情绪强烈到一定程度时, 个体就会追寻意义, 并再次激活 PURE 模型以重获意义。

回避应对系统主要目的是在逆境中回避痛苦和战胜困难以保护个体免受潜在威胁的影响, 主要包括战或逃的应对反应、无意识的自我防御以及目的性应对。在生命意义构建过程中, 回避应对系统更多涉及如何在消极条件或逆境中创造意义(creating/making meaning)。并且主要通过"接受(accept)、信念(believe)、承诺(commit)、发现(discover)和评价(evaluate)"一系列过程, 即 ABCDE 系统转化机制起作用。接受主要依据现实原则, 即勇敢地面对和接纳现实情况; 信念主要依据信仰原则, 即坚信生活是有意义的; 承诺主要依据行动原则, 即遵从目标并落实在行为上; 发现主要依据"惊喜"原则, 即从新的视角发现自我和情境的意义; 评价主要依据自我调节原则, 即评价上述 4 个过程以便及时调整不一致之处。ABCDE 系统转化机制不但能够很好处理不可避免的负性事件或情境所带来的伤害, 甚至能从这些负性经历中获得意义促进自身心理成长, 而且还能使自己更聚焦于自身的优势, 更优化地应对那些在自身能力范围内的事件, 比如接纳自身的不足以有效降低不必要的焦虑感, 挖掘逆境中潜在的成长因素, 更有利于个体随后采用趋向应对系统。

但是, 双系统模型的意义建构过程存在个体差异。这些差异与个人的人格特征、心理资源(Wong, 1993)、文化背景等相关。文化因素塑造着人的知觉、思维及意义构建的全过程(Bruner, 1990; Shweder, 1991)。所谓的积极或消极均是文化价值标准区分出来的。不管面对的是积极条件还是消极条件, 趋向应对系统和回避应对系统都要协同作用, 以保证产生最佳结果。比如, 同时强化优点和改正缺点比单纯针对一方面更有利于自身的提高。因此, 双系统模型适用于顺境和逆境, 并强调两种应对系统在个人和环境背景下的有机整合。相比于其它意义构建的模型, 双系统模型显得更全面、更完善, 对生命意义构建具有更强的现实指导意义。

4.2　从重视生命意义构建情境到强调生命意义构建过程

4.2.1　五"A"模型

Proulx 和 Inzlicht (2012)从意义的关系本质出发, 提出适用于更广环境背景中的一般性意义维持模型(meaning maintenance model)。他们认为,

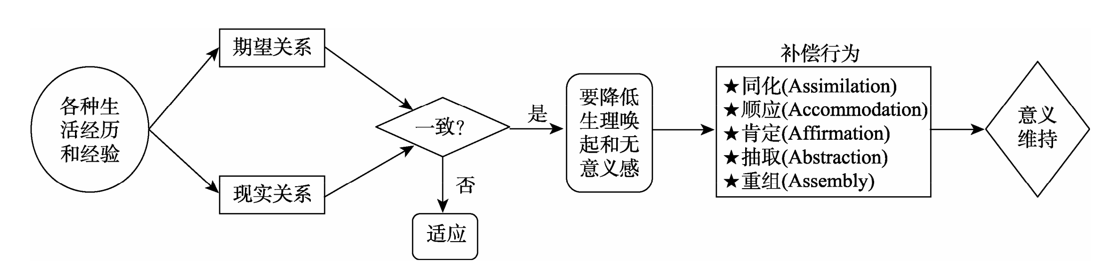


图 5 五“A”意义构建模型
(资料来源：Proulx & Inzlicht, 2012)

意义是个体对事物之间期望关系的心理表征，意义有助于理解我们的生活经验。当对事物理解后所产生的期望与个体的经验不一致时，会产生意义违反(meaning violations),并伴随出现无意义感。特别是在厌恶的生理基础被唤起后，无意义感尤其强烈，并推动后续的各种补偿行为以维持意义感：同化(assimilation)、顺应(accommodation)、肯定(affirmation)、抽取(abstraction)和组装(assembly),从而形成五“A”意义维持模型(five “A”s of meaningmaintenance model)。该模型(见图 5)包括以下几个心理过程：(1)同化和顺应过程：人对事物的熟悉性或一致性有天生的偏好。当事物之间的期望关系不一致时，个体会调整自己的一般信念或认知结构以同化新经验，或者重构新经验以顺应自己的一般信念或认知结构(Piaget, 1971)。(2)肯定过程：补偿控制理论(compensatory control theory)认为对不一致信息的控制会引发个体对自身各方面的肯定，如个人价值、世界观，其中最重要的是对自我概念、自我效能等的肯定(Kay, Whitson, Gaucher, & Galinsky, 2009)。(3)抽取过程：在各种纷繁复杂的事件中，人们总希望找到熟悉的、概括性的简洁解释模式，使之深入各种似乎没有联系的事物中，概括出它们之间内在的关系模式，从而提升自身对外界的掌控感(Whitson & Galinsky, 2008)。(4)组装过程：发现意义(meaning seeking)和创造意义(meaning creating)是意义构建的两种基本形式。在中性或正性的情境中发现意义，而在负性的情境中更多的是创造意义，即重新组装或解释生活事件以构建出积极的、一致性的意义(McAdams, 2011)。以上 5 种补偿行为整合了意义构建的可能过程。总之，该模型认为，当认知系统鉴别出任何生活经验之间的关系不符合我们的期望时，一般性的厌恶生理基础将被唤起，从而进一步推动个体产生补偿行为以降低这种生理唤起。不同补偿行为的实施过程就是意义的维持过程。与前述 4 个意义构建的模型不同点在于，此模型适用意义修复的同时，强调意义维持，同时更加详细地阐述了意义构建的机制。

4.2.2 层次模型

整合行动理论、认知心理学和目前意义研究的成果，Schnell 等人从意义的层次性(hierarchic model of meaning)角度，去理解和解释人生不同经验层次上的生命意义建构(Schnell, 2009; Schnell & Hoof, 2012)。他们认为，意义构建是一个连续的过程，是从具体与简单到抽象与综合的发展变化过程。从一个片段上看，生命意义历经知觉、行动、目标、意义来源和意义获得等 5 个基本过程(见图 6)。每个过程都是发生意义构建的一个层面，而且这 5 个过程或层面是相互联系、相互影响的。从信息加工的角度看，当刺激物作用于个体时，一系列的知觉系统被激活，从而进一步引发个体的行动系统和目标系统；目标就是期望的未来状态，并寄于行动去实现。同时，目标也将进一步被更高层次的意义来源所整合(Emmons, 2003)。在很多情况下，意义来源不被个体所觉察，但在一

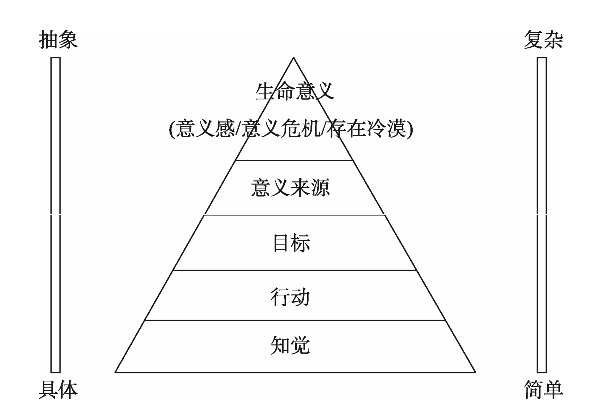


图 6 生命意义的层次模型
(资料来源：Schnell & Hoof, 2012)

定条件下它可以被反观而察觉。它使个体在不知觉的情况下进入生命意义构建的某种结果中, 即意义感(meaningfulness)、意义危机(crisis of meaning)或存在冷漠(existential indifference)。总之, 生命意义是个体对其生活的总体评价, 它处在意义层次模型的最顶端。个体把自身日常的感知、行为、目标或生活事件整合到更广泛的生活背景中, 从中构建生活的连续性和统合感。

总体而言, 上述 6 个生命意义形成的理论模型有两个特点: 第一, 从重视负性经历或压力情境下的意义构建过渡到同时重视两种情境下(负性经历或压力情境、正性经历或积极情境)的意义构建。消极情境下的意义构建有助于保护生活, 积极情境下的意义构建有助于拓展生活; 在消极事件中要创造意义, 而在积极事件中要发现意义; 第二, 从重视意义构建的情境过渡到重视意义构建的过程及机制。其中, 应对与成长模型、整合模型和五"A"模型等均认为, 对情境事件的理解(情境性意义)与自身原有的观念(一般性意义)的不一致性(差异)是推动个体生命意义构建的动力。简言之, 意义构建的情境和机制是已有生命意义形成理论模型的两个要素。但在机制方面, 我们认为, 尽管人类有保持认知一致性的倾向, 但是情境性意义与一般性意义的不一致性并不是生命意义构建的最根本动力。未来研究需要进一步解答个体保持这两种意义一致性的根本目的和过程。

4.3　以基本心理需求满足为核心的生命意义构建

从心理动力学角度看, 满足需求是人类行为的根本目的和动力。情境性意义与一般性意义之间的不一致带来个体心理需求未满足感才是生命意义构建的根本动力。个体在面临所有信念和努力均无效的困境时, 会产生一种理解生命的需求以应对困境; 在所有基本需要均被满足后, 也会产生进一步探索人生的需求以解除内心的空虚。满足这些需求, 个体即获得生命意义的体验。而且, 心理需求源于自我的发展, 自我完善与整合的过程就是生命意义形成的过程(Baumeister, 1991; Schlegel, Hicks, Arndt, & King, 2009; Schlegel, Hicks, King, & Arndt, 2011; Shin, Steger, & Henry, 2016)。具体而言, 自我与周围环境的相互作用中, 如果心理需求得到满足(Ryan,1995), 则自我获得拓展, 个体将会感受到生命的意义; 如果心理需求没有得到满足, 则个体将会产生自我不确定感、不安全感, 自我排斥与不接纳(Deci & Ryan, 2008; 杨庆, 毕重增, 李林, 黄希庭, 2017), 进而产生过渡追求物质、名誉或其它替代物满足的异化心理和行为。根据自我决定理论和 Baumeister (1991)的观点, 基本心理需求主要包括能力(competence)、自主性(autonomy)、关系(relatedness)和自我价值(self-worth)等(Deci & Ryan, 2008)。

基于此, 我们整合皮亚杰的三项图式论(程利国, 2010; Piaget, 1971), 尝试构建以基本心理需求是否满足为核心的生命意义形成机制模型(见图 7)。该模型认为, 当自我与环境相互作用, 自我的基本心理需求得到满足, 生命意义随之被感悟与体验; 如果没有得到满足, 自我产生自我怀疑、否定和不接纳, 并伴随无意义感和内心痛苦。为了重获意义感解决痛苦, 自我会逐渐从外在归因转移到内在的自我探索。若自我探索成功, 则自

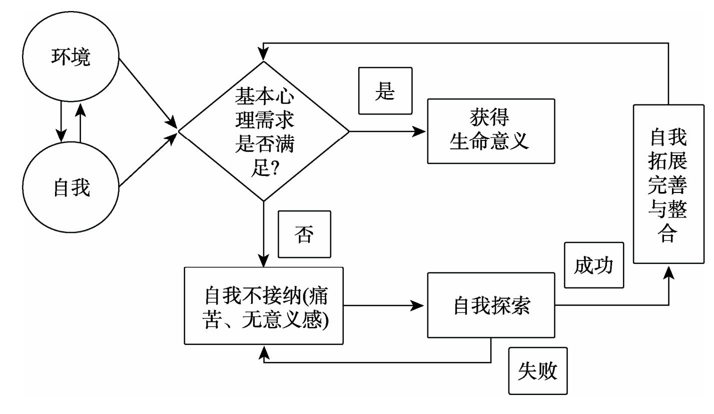


图 7　生命意义形成的基本心理需求满足模型

我结构获得拓展、完善与整合, 自我存在感增强, 从而促进自我在与环境互动中更容易得到基本心理需求满足, 获得生命意义; 若自我探索失败, 自我发展的阻力和动力均增强, 即进一步强化自我怀疑、否定和不接纳以及自我探索的动力, 表现为内心的冲突和痛苦加剧。自我探索成功与否是个体是否重获生命意义和心理健康的分水岭。

另外, 任何主观的心理过程都有相对应的大脑生理基础, 那么生命意义的脑神经基础是什么? 有的研究者认为, 生命意义主要涉及知觉和认知判断, 并推测其神经网络主要位于大脑皮层, 大脑皮层具有意义构建的功能(Reker & Wong, 1988; Thagard, 2010)。神经科学认为, 一些脑部的疾病使个体无法赋予与感受自己生命的意义; 生命意义的认知和感受是大脑奖赏系统(reward system)受到刺激而产生的(包爱民, 斯瓦伯, 2015)。心理需求的满足刺激了个体大脑的奖赏系统。而且, 该系统主要位于前额叶、杏仁核和伏隔核等区域(Keedwell, Andrew, Williams, Brammer, & Phillips, 2005; Russo & Nestler, 2013)。

5 小结与展望

尽管目前无人能确切讲清楚生命意义是什么, 但生命意义的概念已逐渐清晰。研究者从不同的视角对生命意义进行探究与诠释。从内涵上看, 生命意义根源于个体对自己、世界以及自己与世界关系的理解(Steger, 2009, 2012); 从结构上看, 生命意义有两维、三维结构之说; 从类别上看, 生命意义有许多不同的类型, 如存在性意义(existential meaning)和情境性意义(situational meaning); 从特点上看, 生命意义有主客观性、多层次性等特点。但是, 这些概念或观点均是基于某一视角, 我们只有采用多视角整合的方式才能更全面地理解生命意义, 把握其内涵与外延。未来研究将进一步把握这些概念或特点的区别和联系, 促进从整合视角使生命意义概念清晰化。

人们生活的大部分时间都在编织各类大小不同、复杂抽象或简单具体不一的意义之网(Baumeister, 1991)。然而, 目前对生命意义作用的把握和应用还停留在比较粗浅的层面。生命意义是否还有其它作用、作用机制是什么以及对哪类人群有哪些效果等问题有待于进一步挖掘与澄清, 以便更有效地提高人们的生活质量。然而, 如何获得生命意义过着有意义的人生才是人们关注的重点。上述生命意义形成的各种理论模型呈现这样的发展趋势: 从只关注逆境中的意义构建到同时关注顺逆两境中的意义构建, 再到关注意义构建的过程和机制。这些模型主要认为情境性意义和一般性意义之间的不一致性是意义构建的动力。那么, 个体为什么要保持这两种意义的一致性? 答案是满足心理需求。我们推测满足基本心理需求才是个体生命意义构建的根本动力; 并提出以基本心理需求满足为核心的生命意义构建的理论模型。该模型尚需更多的实证研究进一步验证。心理需求满足是否激活了大脑的奖赏系统, 使得个体能够感受生命的意义也需要验证。结合认知神经科学进一步挖掘生命意义形成的认知神经机制也是未来该领域研究的一个热点。

探究生命意义的形成必然涉及其影响因素。生命意义的影响因素众多, 包括环境因素和个体因素, 其中文化的影响不容忽视。文化通过价值观影响人们的认知过程、行为方式并体现在其自我概念的差异, 从而影响生命意义的构建过程及其结果(Steger et al., 2008b)。例如, 文化影响个体自我的形成与发展, 即个体主义文化背景下形成独立自我(independent self), 集体主义文化背景下形成依存自我(interdependent self), 不同自我形态的个体评价自我、世界以及世界中的自我存在差异, 并导致其生命意义体验的差异(Markus & Kitayama, 1991)。当前, 已有生命意义的理论建构与实证研究大部分基于西方个体主义文化背景。生命意义的哪些方面存在跨文化一致性或差异性, 如何进行生命意义的本土化研究等问题都需要深入探究。生命意义的跨文化研究也将成为该领域的一个热点。

参考文献

包爱民, 迪克·斯瓦伯. (2015). 自杀和生命的意义——来自脑科学研究的解读. *浙江大学学报(人文社会科学版)*, *45*(4), 109−120.

程利国. (2010). *发展心理学基本理论研究*. 福州: 福建教育出版社.

程明明, 樊富珉. (2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, *26*(4), 431−437.

程明明, 樊富珉, 彭凯平. (2011). 生命意义源的结构与测量. *中国临床心理学杂志*, *19*(5), 591−594.

蒋海飞, 刘海骅, 苗淼, 甘怡群. (2015). 生命意义感对大

学新生日常烦心事和心理适应的影响. *心理科学, 38*(1), 123−130.

靳宇倡, 何明成, 李俊一. (2016). 生命意义与主观幸福感的关系: 基于中国样本的元分析. *心理科学进展, 24*(12), 1854−1863.

兰公瑞, 李厚仪, 盖笑松. (2017). 人生目的: 一个能预示积极发展的心理结构. *心理科学进展*, *25*(12), 2192−2202.

刘思斯, 甘怡群. (2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志, 24*(6), 478−482.

覃丽, 王鑫强, 张大均. (2013). 中学生生命意义感发展特点及与学习动机、学习成绩的关系. *西南大学学报(自然科学版), 35*(10), 165−170.

王鑫强. (2013). 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, *21*(5), 764−767, 763.

王玉, 陈炜夷, 甘怡群. (2016). 意义缺失到生命意义感的作用机制: 有调节的中介作用. *北京大学学报(自然科学版), 52*(3), 581−586.

维特根斯坦. (2014). *逻辑哲学论及其他*(陈启伟 译). 北京: 商务印书馆.

熊朋迪, 杨乐, 祝卓宏. (2015). 青少年的创伤后成长与生命意义感、经验性回避. *中国心理卫生杂志*, *29*(1), 40−46.

杨庆, 毕重增, 李林, 黄希庭. (2017). 自我不确定感：内涵、结构和理论. *心理科学进展, 25*(6), 1012−1024.

杨慊, 程巍, 贺文洁, 韩布新, 杨昭宁. (2016). 追求意义能带来幸福吗? *心理科学进展, 24*(9), 1496−1503.

张姝玥, 许燕. (2011). 生命意义问卷在不同受灾情况高中生中的应用. *中国临床心理学杂志, 19*(2), 178−180.

张姝玥, 许燕, 杨浩铿. (2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展, 18*(11), 1756−1761.

赵娜, 马敏, 辛自强. (2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展, 25*(6), 1003−1011.

Ahmed, U., Majid, A. H. A., & Zin, M. L. M. (2016). Meaningful work and work engagement: A relationship demanding urgent attention. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 6*(8), 116−122.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Ang, R. P., & O, J. Q. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social Indicators Research, 108*(3), 525−534.

Aron, A., & Aron, E. N. (1996). Self and self-expansion in relationships. In G. J. O. Fletcher & J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 325−344). New York, NY: Psychology Press.

Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King, D. A., & van Orden, K. A. (2016). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging & Mental Health, 20*(5), 494−499.

Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Psychologies of meaning. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 3−22). New York, NY: Springer.

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*(4), 409−427.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life.* New York, NY: Guilford Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608−618). New York, NY: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 505−516.

Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (2003). Finding positive meaning and its association with natural killer cell cytotoxicity among participants in a bereavement-related disclosure intervention. *Annals of Behavioral Medicine, 25*(2), 146−155.

Boyle, J., Eriksson, M. E. V., Gribble, L., Gouni, R., Johnsen, S., Coppini, D. V., & Kerr, D. (2012). Randomized, placebo-controlled comparison of amitriptyline, duloxetine, and pregabalin in patients with chronic diabetic peripheral neuropathic pain. Impact on pain, polysomnographic sleep, daytime functioning, and quality of life. *Diabetes Care, 35*(12), 2451−2458.

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine, 71*(5), 574−579.

Boyle, P. A., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 18*(12), 1093−1102.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents’ problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record, 62*(4), 719−734.

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to

physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology, 20*(5), 473−482.

Bruner, J. (1990). Culture and human development: A new look. *Human Development, 33*(6), 344−355.

Bryan, C. J., Elder, W. B., McNaughton-Cassill, M., Osman, A., Hernandez, A. M., & Allison, S. (2013). Meaning in life, emotional distress, suicidal ideation, and life functioning in an active duty military sample. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 444−452.

Cho, E.-H., Lee, D.-G., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*, 777−781.

Cole, S. W., Levine, M. E., Arevalo, J. M. G., Ma, J., Weir, D. R., & Crimmins, E. M. (2015). Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity. *Psychoneuroendocrinology, 62*, 11−17.

Cottingham, J. (2003). *On the meaning of life*. London: Routledge.

Cottingham, J. (2005). *The spiritual dimension: Religion, philosophy and human value*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Craig, M., Vos, J., Cooper, M., & Correia, E. A. (2016). Existential psychotherapies. In D. J. Cain, K. Keenan, S. Rubin, D. J. Cain, K. Keenan & S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (2nd ed., pp. 283−317). Washington, DC, USA: American Psychological Association.

Crumbaugh, J. C. (1973). *Everything to gain: A guide to self-fulfillment through logoanalysis*. Oxford, England: Nelson-Hall.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology, 20*(2), 200−207.

Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Counseling, 36*(4), 199−211.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49*(3), 182−185.

Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology, 58*(4), 334−341.

Dik, B. J., Steger, M. F., Fitch-Martin, A. R., & Onder, C. C. (2013). Cultivating meaningfulness at work. In J. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 363−377). New York, NY, USA: Springer Science + Business Media.

Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the september 2013 colorado floods. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1247−1263.

Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2003). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology, 59*(10), 1133−1150.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105−128). Washington, DC, USA: American Psychological Association.

Fife, B. L. (2005). The role of constructed meaning in adaptation to the onset of life-threatening illness. *Social Science & Medicine, 61*(10), 2132−2143.

Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology, 15*(2), 157−165.

Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning：An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E., & Pinchot, B. (1985). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York, NY: Simon & Schuster.

Gardner, W. L., Gabriel, S., & Hochschild, L. (2002). When you and I are "we," you are not threatening: The role of self-expansion in social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(2), 239−251.

Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood, SC: Publishing Group.

Halama, P., & Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica, 49*(3), 191−200.

Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*(2), 88−110.

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69*(6), 561−574.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004).Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(2), 127−135.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Does recognition of meaning in life confer resiliency to suicide ideation among community-residing older adults? A longitudinal

investigation. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 24*(6), 455−466.

Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(10), 1305−1317.

Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 658−663.

Ishida, R., & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 22*(4), 275−281.

Janoff-Bulman, R., & McPherson Frantz, C. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In M. J. Power & C. R. Brewin (Ed.), *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (pp. 91−106). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons Inc.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology, 9*(3), 262−280.

Kay, A. C., Whitson, J. A., Gaucher, D., & Galinsky, A. D. (2009). Compensatory control. *Current Directions in Psychological Science, 18*(5), 264−268.

Keedwell, P. A., Andrew, C., Williams, S. C. R., Brammer, M. J., & Phillips, M. L. (2005). The neural correlates of anhedonia in major depressive disorder. *Biological Psychiatry, 58*(11), 843−853.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179−196.

Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research, 210*(3), 934−939.

Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 27−50). Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Krause, N. (2004). Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 59*(5), S287−S297.

Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health, 19*(5), 792−812.

Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 64*(4), 517−527.

Kurian, A. G., Currier, J. M., Rojas-Flores, L., Herrera, S., & Foster, J. D. (2016). Meaning, perceived growth, and posttraumatic stress among teachers in El Salvador: Assessing the impact of daily spiritual experiences. *Psychology of Religion and Spirituality, 8*(4), 289−297.

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(11), 1418−1427.

Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology, 15*(3), 187−197.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma, 16*(2), 150−159.

MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 25−37). New York, NY: Springer.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224−253.

McAdams, D. P. (2011). Narrative identity. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 99−115). New York, NY: Springer.

McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(4), 474−485.

Miao, M., Zheng, L., & Gan, Y. Q. (2017). Meaning in life promotes proactive coping via positive affect: A daily diary study. *Journal of Happiness Studies, 18*(6), 1683−1696.

Nell, W. (2014). Exploring the relationship between religious fundamentalism, life satisfaction, and meaning in life. *Journal of Psychology in Africa, 24*(2), 159−166.

Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health, 23*(5), 331−341.

Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health, 9*(4), 354−362.

Oakes, L. (1997). *Prophetic charisma: The psychology of revolutionary religious personalities*. New York: Syracuse University Press.

O'Donnell, M. B., Bentele, C. N., Grossman, H. B., Le, Y. Y., Jang, H., & Steger, M. F. (2014). You, me, and meaning: An integrative review of connections between relationships and meaning in life. *Journal of Psychology in Africa, 24*(1), 44−50.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257−301.

Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma, 11*(5), 389−407.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*(2), 115.

Piaget, J. (1971). *Biology and knowledge: An essay on the relations between organic regulations and cognitive processes*. Oxford, England: University of Chicago Press.

Piko, B. F., & Brassai, L. (2016). A reason to eat healthy: The role of meaning in life in maintaining homeostasis in modern society. *Health Psychology Open, 3*(1), 2055102916634360.

Power, M. J., & Brewin, C. R. (1997). *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons Inc.

Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The five "A"s of meaning maintenance: Finding meaning in the theories of sense-making. *Psychological Inquiry, 23*(4), 317−335.

Reker, G. T., Birren, J., & Svensson, C. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In P. T. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 433−456). New York, NY: Taylor & Francis Group.

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214−246). New York, NY, USA: Springer Publishing Co.

Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior, 30*, 91−127.

Routledge, C., & Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion, 24*(5), 848−854.

Russo, S. J., & Nestler, E. J. (2013). The brain reward circuitry in mood disorders. *Nature Reviews Neuroscience, 14*(9), 609−625.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397−427.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213−235). Mahwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13−39.

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(2), 473−490.

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(6), 745−756.

Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483−499.

Schnell, T., & Hoof, M. (2012). Meaningful commitment: finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs & Values, 33*(1), 35−53.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3−9). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5−14.

Shapiro, B. (2012). Civilization and its discontents. *Psychoanalytic Inquiry, 32*(6), 559−569.

Shin, J. Y., Steger, M. F., & Henry, K. L. (2016). Self-concept clarity's role in meaning in life among American college students: A latent growth approach. *Self and Identity, 15*(2), 206−223.

Shweder, R. A. (1991). *Thinking through cultures:*

Expeditions in cultural psychology. Cambridge, MA, USA: Harvard University Press.

Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 470−479.

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679−687). New York: Oxford University Press.

Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381−385.

Steger, M. F., Fitch-Martin, A. R., Donnelly, J., & Rickard, K. M. (2015). Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates. *Journal of Happiness Studies, 16*(3), 583−597.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80−93.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008a). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 22−42.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008b). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality, 76*(2), 199−228.

Steger, M. F., Littman-Ovadia, H., Miller, M., Menger, L., & Rothmann, S. (2013). Engaging in work even when it is meaningless. *Journal of Career Assessment, 21*(2), 348−361.

Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research, 67*(4), 353−358.

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(4), 686−694.

Stillman, T. F., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Baumeister, R. F. (2011). Meaning as magnetic force. *Social Psychological and Personality Science, 2*(1), 13−20.

Thagard, P. (2010). *The brain and the meaning of life*. Princeton, NJ, USA: Princeton University Press.

Thompson, N. J., Coker, J., Krause, J. S., & Henry, E. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology, 48*(2), 100−108.

Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(4), 400−410.

van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science, 6*(1), 47−55.

Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(1), 56−66.

Whitson, J. A., & Galinsky, A. D. (2008). Lacking control increases illusory pattern perception. *Science, 322*(5898), 115−117.

Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine, 9*(1), 51−60.

Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 40*(2), 85−93.

Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.). New York, NY, USA: Routledge/Taylor & Francis Group.

Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 149−184). New York, NY: Springer New York.

Wong, P. T. P. (2015). A meaning-centered approach to overcoming loneliness during hospitalization, old age, and dying. In A. Sha'ked & A. Rokach (Eds.), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (pp. 171−181). New York, NY, USA: Routledge/Taylor & Francis Group.

Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 915−929.

How to experience a meaningful life: Based on the integration of theoretical models on meaning in life

ZHANG Rongwei[1,2]; LI Dan[1]

([1] *Department of Psychology, Shanghai Normal University, Shanghai* 200234, *China*)

([2] *School of Maxism, Fujian Polytechnic of Information Technology, Fuzhou* 350003, *China*)

Abstract: People never stop exploring their meaning in life throughout one's lifetime. Meaning in life stems from individuals' understandings of one's self, the external world, and how one fits within the world. Comprising purpose and significance, meaning in life originates from individuals' daily experiences. It promotes physical health, psychological well-being and life satisfaction, triggers positive coping styles, strengthens interpersonal harmony, enhances study and work performance, helps recovering from trauma and facilitates posttraumatic growth. Six theoretical models regarding the formation of meaning in life are presented in this article, including the meaning-seeking model, the model of meaning-making coping and growth, the integrated model of meaning making, the dual-systems model, the five "A"s of meaning maintenance model and the hierarchic model of meaning. These models mainly include two meaning forms: situational meaning and global meaning, emphasize that the differences between them form the basis for the formation of meaning in life. Accordingly, we propose that it is individuals' unmet psychological needs arising from such differences that cultivate the meaning formation. Future research on meaning in life should 1) emphasize more on the integration of its multiple facets, 2) further explore its functions, 3) examine whether it is driven by individuals' psychological needs satisfaction, and 4) explore its neurocognitive mechanisms and implications in cross-cultural settings.

Key words: meaning in life; meaning making; situational meaning; global meaning; basic psychological needs; self development